














成人の日(1/12)スケジュール

	3F	4F	フール・スパ	
	A	B	C	
10:30				10:30
11:00	エアロ(45) 10:45~11:30 金杉 智哉 	基本のヨガ(45) 10:40~11:25 真亜子		11:00
11:30				11:30
12:00	カーディオFキック(45) 11:55~12:40 EMI 			12:00
12:30			グレートフルヨガ(45) 11:40~12:25 klho 	12:30
13:00	MEGADANZ45 13:10~13:55 EMI 		健美操(45) 13:00~13:45 迎 しのぶ 	13:00
13:30				13:30
14:00		LES MILLS		14:00
14:30		BODYJAM45 14:25~15:10 凛(Rin) 	ヨガ(45) 14:30~15:15 西内 やよい	14:30
15:00				15:00
15:30	リトモス45 15:30~16:15 EMI 		リラックスヨガ(45) 15:30~16:15 西内 やよい	15:30
16:00				16:00
16:30		LES MILLS		16:30
17:00		BODYATTACK45 16:45~17:30 凛(Rin) 		17:00
17:30				17:30
18:00	LES MILLS BODYCOMBAT45 18:00~18:45 徳竜也 		【カルチャースクール】 バレエ(初中級) 17:30~18:30 AURA	18:00
18:30				18:30
19:00				19:00
閉館時間 20:00				